

食品与健康[®]

SHIPIN YU JIANKANG

January
2015 1

总第257期(1989年创刊)

【本期话题】冬日的温暖味道

含情脉脉的冬日暖汤

黑米乌发,桂圆滋补——一月养生食材推荐

寒冬里的素丸子

白菜上市的季节,教您做韩国泡菜

盘点七大饮食综合征



食羊吉祥

食品与健康®

2015年1月

月刊 总第257期 (1989年创刊)

目次 CONTENTS



主管 / 天津市科学技术协会
主办 / 天津市科学技术期刊学会
协办 / 天津市科学技术信息研究所
天津市科普中心

编辑出版 / 《食品与健康》编辑部

顾问 / 许先

编辑部主任 / 李婧

主编 / 韩霜

责任编辑 / 王媛 李娜

美术编辑 / 郭洋

技术编辑 / 陈熹夷

网址 / www.spyjk.com

电子信箱 / spyjk@tisti.ac.cn

电话 / 022-23374664 23330583

传真 / 022-23374664

邮编 / 300074

地址 / 天津市河西区吴家窑大街22号

天津市科学技术信息研究所

发行范围 / 公开

邮发代号 / 6-46

发行 / 天津市邮局

印刷 / 天津市恒远印刷有限公司

广告经营许可证号 / 1201034000163

国际标准连续出版物号 / ISSN 1004-0137

国内统一连续出版物号 / CN 12-1188/R

出版日期 / 2015年1月5日

定价 / 6.00元

卷首

01 冬日暖味 亦喜

资讯

04 青少年火气大,多食绿叶蔬菜 / 早点睡变乐观 / 每周步行5公里,心脏病风险降一成 / 吃得太油 鼻子不灵 / 饥饿时嚼口香糖无益减肥 / 常吃石榴防乳腺癌 / 男性比女性更易患流感 / 2014 中国营养与健康高峰论坛盛大开幕

天地人谈

06 食羊吉祥 囊翁

专稿

本期话题:冬日的温暖味道

09 吃出冬季好心情 杨玉慧

10 冬季美食,降燥添润去火气 王潍青

12 冬天里的鱼羊鲜 黄伟

13 含情脉脉的冬日暖汤 范琳琳

季节美食

14 黑米乌发,桂圆滋补——一月养生食材推荐 战雅莲

食物百科

17 自己在家做阿胶膏 陈培毅

18 红糖,来自厨房的甜美养品 柳霖

食疗保健

- 20 天寒地冻易骨折 分期养护调饮食 钱伟
22 中医治失眠,方法真不少 邓红

健康一家人

- 24 【大家来运动】运动中腹痛不要慌 谭思洁
25 【大家来运动】中国传统养生功
——八段锦(一) 宋 霁
26 适合烟民的几种食物 卜庆萍
27 中老年人刷微信,谨防年龄相关性黄斑变性 吕斌
28 怎样准备“病号饭” 孙清廉
30 【快乐妈咪信箱】宝宝食积怎么办? 高维新

文怡美食厨房

- 31 彩椒葱香土豆片 文怡
32 白菜上市的季节,教你做韩国泡菜 文怡
34 厨房那些事儿:小小橘皮帮您忙 文怡

生活指南

- 35 【心理健康】抑郁症病因有几多? 魏倩倩
36 预防胃癌 少吃烧烤 丹若
39 七类好食材,让您“肠”轻松 青言
40 盘点七大饮食综合征 王荣华
42 不吃主食反而易得糖尿病 唐传兵
43 空气加湿器,用法讲究多 雁群

食品安全

- 44 食品袋里干燥剂,安全隐患莫忽视 刘国信

家庭小药箱

- 46 急救圣药——安宫牛黄丸 李红珠

隆顺榕健康之窗

- 48 双寒之时 健康饮食 张盼
49 健康尚品伴您度春节 张盼

饮食故事

- 50 腌鱼腌肉腌青菜 刘绍义
52 寒冬里的素丸子 刘庆霞
54 日本柑橘锅 丁婷婷
55 澳门美食 晓雪
56 轰动世界的敦煌饮食文化 余力
58 上海馄饨忆旧 雷辉志

二伯谈吃

- 59 吃饭这件事儿 张宸

阳台菜园

- 60 1月菜园:结球生菜和迷你甘蓝 小菜

面对面

- 62 哺乳期间能吃药吗? / 衣服沾上红酒怎么洗涤? / 食用油凝固是否是质量问题? / 如何判断油温? / 葡萄酒中为什么会有二氧化硫?

读者俱乐部

- 64 我与《食品与健康》杂志两代情 王慧令

本刊声明

1. 凡投给本刊的稿件均视为作者将该稿的专有使用权转让给本刊,本刊有权将其刊登于本刊出版的纸质版和电子版。该稿不能再投给他人,如发现一稿多投,不付稿酬。作者不同意前款规定,可以不投稿。
2. 本刊所载稿件版权所有,未经许可不得转载。
3. 内文插图纯为装饰用,与文字内容无关。
4. 本刊所载食疗、偏方仅供参考,请在医生指导下服用。
5. 如发现错页、缺页等质量问题,请将刊物寄至编辑部调换。

本刊编辑部

欲订阅全年杂志的读者
可随时汇款至《食品与健康》编辑部

单期定价：6元

订阅热线：(022) 23374664

收款人：《食品与健康》

地址：天津市河西区吴家窑大街22号

邮编：300074



花开富贵



ISSN 1004-0137



9 771004 013150

ISSN 1004-0137 CN 12-1188/R
万方数据

邮发代号：6-46 定价：6.00元